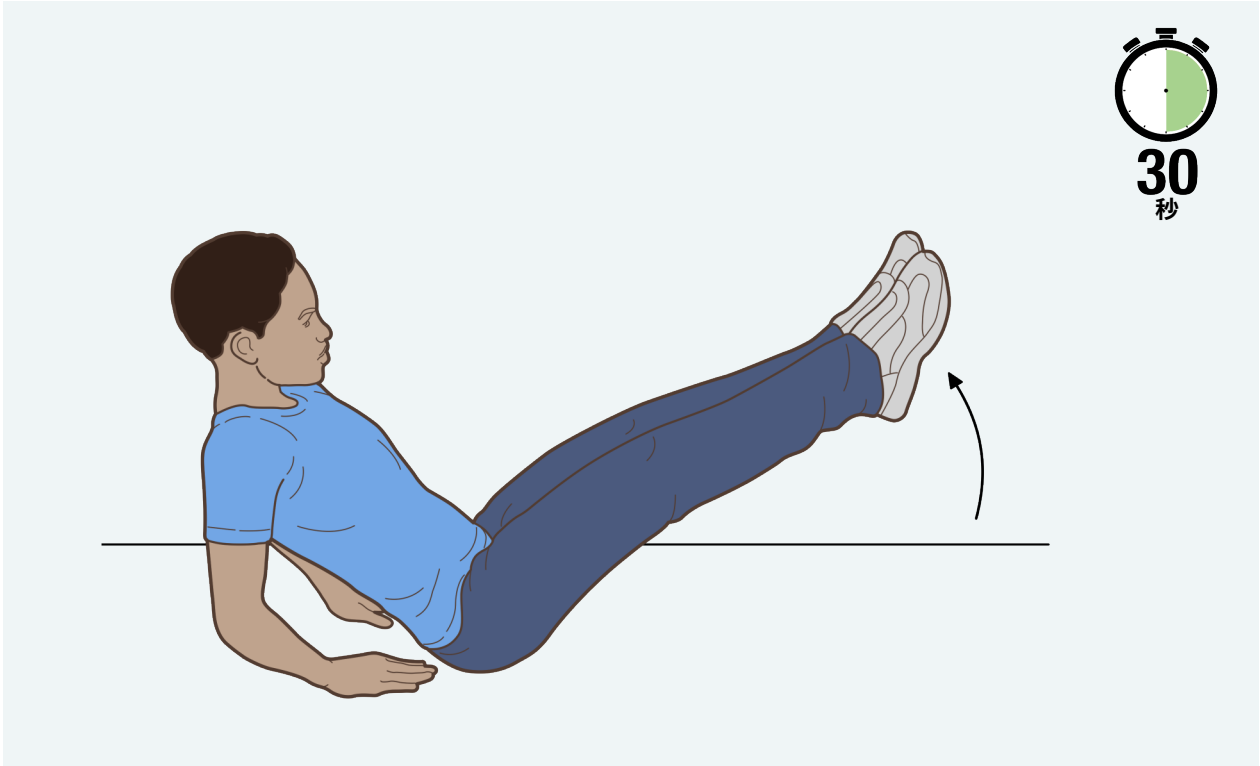


## 活动16:核心肌群



1. 坐在地上。臀部着地,将双腿抬举至空中。如果需要,可以把手放在地板上支撑自己。
2. 现在双腿在空中保持30秒。年龄较小的学生可以先从保持10到15秒开始,然后随着时间的推移逐步延长。

双腿悬空时,你身体的哪个部位有感觉?

3. 现在重复这个动作,但这次重点关注你第一次感觉到它的身体部位。  
第二次做这个动作的时候,是否感觉到拉伸的强度更大了?